

तो लक्षिक होता है, दूसरों के द्वारा भरा हुआ जोश कुछ समय में समाप्त होजाता है पर जो स्फुरणा अन्तःकरण से निकलती है वह ज्वाला सुखी पर्वत की अग्निशिखा की भांति प्रज्वलित ही रहती है। यह अग्निशिखा प्रज्वलित होजाने पर साधक का अन्तःकरण सुदृढ़ आधार पर खड़ा होजाता है और अध्यात्मिक यात्रा आगे बढ़ने लगती है। यह आन्तरिक निर्माण तब होता है जब आत्मा में ब्राह्मी भावनाएँ हिलोरें लेती हैं। इस स्थिति को प्राप्त करने के लिए हमें भगवती गायत्री माता की शरण में जाना पड़ता है। इसीलिए शास्त्रकारों ने कहा है कि विश्वमाता

गायत्री में यज्ञोपवीत का गुहा रहस्य छिपा हुआ है, बिना गायत्री के यज्ञोपवीत अधूरा है, केवल चिन्ह पूजामात्र है। इस लिए जो गायत्री साठिन यज्ञोपवीत को धारण करता है वही सच्चे द्विजत्व का प्राप्त करता है। यों चिन्ह पूजा तो सभी करते हैं, लकीर तो सभी धीटते हैं पर द्विज वही है जो आत्म दृष्टि प्राप्त करके उद्देश्य मय जीवन जीता है। अन्यथा जन्म से तो सभी शूद्र हैं, जिसमें द्विजत्व नहीं वह शूद्र ही है भले भी अपने को वह स्वर्ण कहता रहे। इसलिये द्विजत्व को प्राप्त करने के लिए गायत्री की शरणगति आवश्यक है।

ब्रह्म सन्ध्या ।

गायत्र्या या युता सन्ध्या ब्रह्म सन्ध्या तु सामता ।
कीर्तितं सर्वतः श्रेष्ठं तदनुष्ठान मागमैः ॥

(या सन्ध्या) जो सन्ध्या (गायत्र्या) गायत्री से (युता) युक्त होती है (सा तु) वह (ब्रह्म सन्ध्या) ब्रह्म सन्ध्या (मता) कहलाती है। (आगमैः) शास्त्रों ने (तदनुष्ठानं) उसका अनुष्ठान (सर्वतः श्रेष्ठं) सबसे श्रेष्ठ (कीर्तितं) कहा है।

आचमनं शिक्षाबन्धः प्राणायामोऽधमर्षणम् ।

न्यासश्चोपासनायांतु पंच कोष मता बुधैः ॥

(आचमनं) आचमन (शिक्षाबन्धः) शिक्षा बांधना (प्राणायामः) प्राणायाम (अधमर्षणं) अधमर्षण (च) और (न्यासः) न्यास ये (पंच कोषाः) पांच कोष (बुधैः) विद्वानों ने (उपासनार्था) उपासना (मताः) स्वीकर किये हैं।

सन्ध्या बन्दन की अनेकों विधियाँ हैं। हिन्दू धर्म के अन्तर्गत अनेकों सम्प्रदाय हैं और उन सम्प्रदायों की अपनी अपनी अलग उपासना विधि हैं। हनुमान वालीसा पाठ से लेकर प्रतिमा पूजन तक और हठ योग से लेकर समाधि स्थापना तक असंख्य पूजा विधान हैं। इन विधानों

की प्रमाणिकता सिद्ध करने वाले प्राचीन अभिव्यक्त पुरतकों में उपलब्ध हो ही जाते हैं। इस प्रकार नित्यकर्म की संध्याके अनेकों रूप उद्दिष्ट होचर होते रहते हैं।

जैसे नदियों में गंगा का अपना एक अनोखा स्थान है, पुष्पों में कमल, पक्षियों में हंस, पशुओं में गौ, वनस्पतियों में तुलसी का एक विशेष महत्त्व है, उन्हीं प्रकार संध्याओं में ब्रह्म संध्या की महिमा निराली है। यों तो सभी नदियाँ, सभी पुष्प, सभी पशु, सभी पक्षी, सभी वनस्पति अपने अपने महत्त्व रखती हैं, परन्तु गंगा, कमल, हंस, गौ, तुलसी आदि में कुछ अध्यात्मिक तत्त्व इतनी अधिक मात्रा में है कि सत्संग के आकांक्षियों के लिए इन उपरोक्त वस्तुओं की तुलना में और कोई नहीं जँचती। सन्ध्या बन्दन में भी ब्रह्म संध्या की श्रेष्ठता इसी प्रकार सर्वश्रेष्ठ मानी गई है।

गायत्री मंत्र द्वारा जो संध्या की जाती है उसे ब्रह्म संध्या कहते हैं। शास्त्रों ने उसके अनुष्ठान को सर्वश्रेष्ठ कहा है। कारण कई हैं। एक तो यह कि केवल एक ही मंत्र कंडाग्र होने से

सारे संध्या बन्दन का विधान पूरा होजाता है। सब लोग सुनिश्चित और संस्कृत प्रेमी नहीं होते। सब के लिए मंत्रों को शुद्ध रूप से पढ़ना और कंठाग्र करना कठिन होता है। फिर बहुत से मंत्रों को कंठाग्र करने के प्रयत्न में सफल न होने के कारण अनेकों द्यूक व्यक्ति निरुत्साहित हो जाते हैं। याद भी करलें तो वे मंत्र उन्हें तोता रटंत की तरह कंठाग्र तो रहते हैं पर उनका शब्दार्थ और भावार्थ याद नहीं होता। यदि याद भी होजाय तो संध्या बन्दन के समय उन भागों से हृदय और प्रस्तक को झोत झोत करना कुछ साध्य प्रतीत होता है। जब तक एक मंत्र पर भावनाएं मली प्रकार केन्द्रित नहीं होपाती तब तक दूसरे मंत्र का विनियोग आजाता है, इस प्रकार थोड़े थोड़े समय में मंत्रों की भावनाएं बदलने से चित्त पर किसी एक भाव का संस्कार नहीं जम पाता।

गायत्री की ब्रह्म संध्या इन सब दोषों से मुक्त है। एक छोटे से मंत्र को कंठाग्र कर लेना कुछ कठिन नहीं है, फिर उसका शब्दार्थ, भावार्थ हृदयंगम कर लेना भी अधिक कुछ साध्य नहीं है। हर तक, आदि से अन्त तक एक ही भावना पर चित्त को स्थिर रखने से मनोविज्ञान, शास्त्र के अनुसार वह भाव अन्तर्भन के बहुत गहरे अन्तराल में उतर कर सुहृद् होता है और तदनसार जीवन क्रियाएं उद्भूत होती हैं। इसे ही सिद्धि कहते हैं। ब्रह्मसंध्या के साधक को सिद्धि शीघ्र होती है।

किसी मूल्यवान और महत्वपूर्ण वस्तु को बहुत सुरक्षित रखा जाता है। खुली जगह से बचाने के लिए एक मकान की चहार दिवारी खड़ी की जाती है, उसके भीतर एक छोटी कोठरी बनाते हैं, उसके भीतर एक बड़ी अलमारी होती है उसके अन्दर एक छोटी सन्दूकबी में जेवर जवाहरात रखे जाते हैं। आत्मा पंच कोषों के भीतर बैठा है। अन्न मय, प्राण मय, मनोमय, दिव्यान मय, आनन्द मय कोषों के भीतर आत्मा

का निवास है। मन्त्रों में भी देव मूर्तियों की आवरणों के अन्दर रहती है। यह आवरण इस लिए खड़े किये जाते हैं कि अधिकारी व्यक्ति हा वहां तक पहुंच सकें। मंत्र विज्ञान की गोपनीयता और साधना क्रिएता का भी रहस्य यही है कि जिनकी लगन सच्ची है, निष्ठा पक्की है वे ही उस लाभ को प्राप्त करें। शरीर को जैसे हम कई कपड़ों से ढके रहते हैं उसी प्रकार ब्रह्म संध्या भी पंच कोषों के आवरण से आवृत है। इन आवरणों को (१) आचमन (२) शिखा बन्धन (३) प्राणायाम (४) अधर्मर्षण (५) न्यास, कहते हैं। इनका विवेचन नीचे किया जाता है।

सन्ध्या करने के लिए प्रातःकाल प्राण मुहूर्त में नित्य कर्म से निवृत्त होकर, शरीर को शुद्ध करके, स्वच्छ वस्त्र धारण करके पेसे स्थान में बैठना चाहिए जो एकान्त और सुखी वायु का हो। चाँदी आदि को हटाने के लिए भूमि को झाड़ू बुहार लेना चाहिए। उस पर जल छिड़क कर शुद्धि कर लेनी चाहिए। कुश का आसन सजूर की चटाई या कोई और घास पात का बना हुआ आसन लेना चाहिए। न मिलने पर सूत का आसन बिछाया जासकता है। ऊन, सनकर्म आदि के आसनों का उपयोग न करना चाहिए क्योंकि इनमें तामसिक प्राण होता है। आसन बिछाकर पूर्व की ओर मुख करके, पालथी मार कर मेढ दंड सीधा रख कर बैठना चाहिए। पाल में ताँबे के छोटे में जल भर कर रख लेना चाहिए। ताँबे का पात्र न मिलने पर चाँदी कांसा, पीतल, मिट्टी का पात्र काम में लिया जासकता है। चित्त को शान्त और सतोगुणी बनाकर संध्या पर बैठना चाहिए।

(१) आचमन—जल भरे हुए पात्र में से दाहिने हाथ की हथेली पर जल लेकर उसका तीन बार आचमन करना चाहिए। दाँये हाथ से पात्र को उठाकर हथेली में थोड़ा गड़्ढा सा करके उसमें जल भरे और गायत्री मंत्र पढ़ें, मंत्र पूरा होने पर उस जल को पीलें। दूसरी बार

फिर उसी प्रकार धोएली में जल भरे और मंत्र पढ़ कर उसे पीले। तीसरी बार भी इसी प्रकार करें। तीन बार आचमन करने के उपरान्त बाहिने हाथ को पानी से धो डाले। कंधे पर रखे हुए आँगूठे से हाथ मुँह पोंछले, जिसने दयेली, ओठ और मुँह आदि पर आचमन किये हुए टङ्किए जल का अंश लगा न रह जाये।

तीन आचमन त्रिगुण मयी माता की विविध शक्तियों को अपने अन्दर धारण करने के लिए है। प्रथम आचमन के साथ सतोगुणी विश्व व्यापी, सूक्ष्म शक्ति 'ह्रीं' शक्ति का ध्यान करते हैं, और भावना करते हैं कि विद्युत् सरीखी सूक्ष्म नील किरणों मेरे मंत्रोच्चार के साथ साथ सिर और से इस जल में प्रवेश कर रही हैं और यह जल उस शक्ति से ओत प्रोत हो रहा है। आचमन करने के साथ जल में सम्मिश्रित यह सब शक्तियाँ अपने अन्दर प्रवेश करने की भावना करनी चाहिए और अनुभव करना चाहिए कि मेरे अन्दर सतोगुण का पर्याप्त मात्रा में प्रवेश हुआ है। इसी प्रकार दूसरे आचमन के साथ रजोगुणी 'भ्रीं' शक्ति को पीत वर्ण किरणों को जल में आकर्षित होने और आचमन के साथ शरीर में प्रवेश होने की भावना करनी चाहिए। तीसरे आचमन में तमोगुणी 'क्रीं' भावना की रक्त वर्ण शक्तियों के अपने में धारण होने का भाव जागृत करना चाहिए।

जैसे बालक माता का दूध पीकर उसके गुणों और शक्तियों को अपने में धारण करता है और परिपुष्ट होता है। उसी प्रकार साधक मंत्र बल से आचमन के जल को गायत्री माता के दूध के समान बना लेता है, और उसका पान करके अपने आत्म बल को बढ़ाता है। इस आचमन से उसे विविध ह्रीं, श्रीं, क्रीं शक्ति से युक्त आत्मबल मिलता है तदनुसार उसको आत्मिक पवित्रता, सांसारिक समृद्धि और सुदृढ़ बनाने वाली शक्ति की प्राप्ति होती है।

(२) शिक्षा चन्धन—आचमन के पश्चात्

शिक्षा को जल से गीला करके उसमें बेसी गांठ लगानी चाहिए जो सिरा खींचने से खुल जाय। इसे आधी गांठ कहते हैं। गांठ लगाने समय गायत्री मंत्र का उच्चारण करते जाना चाहिए।

शिक्षा, मस्तिष्क के केन्द्र चिन्तु पर स्थापित है। जैसे रेडियो के ध्वनि विस्तारक केन्द्रों में ऊँचे लम्बे लम्बे होते हैं और वहाँ से ब्राडकास्ट की तरंगें चारों ओर फैली जाती हैं उसी प्रकार हमारे मस्तिष्क का विद्युत् भंडार शिक्षा स्थान पर है। इस केन्द्र में से हमारे विचार संकल्प और शक्ति परमाणु प्रति घड़ी बाहर निकल कर आकाश में दौड़ते रहते हैं। इस प्रवाह से शक्ति का अनावश्यक व्यय होता है और अपना मानसिक कोष घटता है। इसका प्रतिरोध करने के लिए शिक्षा में गांठ लगा देते हैं। सदा गांठ लगाये रहने से अपनी मानसिक शक्तियों का बहुत सा अपव्यय बच जाता है।

संख्या करते समय विशेष रूप से गांठ लगाने का प्रयोजन यह है कि रात्रि को सोते समय यह गांठ प्रायः शिथिल होजाती है या खुल जाती है। फिर स्नान करते समय केश शुद्धि के लिए शिक्षा को खोलना भी पड़ता है। संख्या करते समय अनेक सूक्ष्म तत्व आकर्षित होकर अपने अन्दर स्थित होते हैं वे सब मस्तिष्क केन्द्र से निकल कर बाहर न उड़ जाय और कहीं अपने को साधना के लाभ से वंचित न रहना पड़े इसलिए शिक्षा में गांठ लगादी जाती है। कुटवाह के भीतर की रबड़ में एक दवा भरने की नली होती है इसमें गांठ लगा देने से भीतर भरी हुई वायु बाहर नहीं निकलने पाती। साइकिल के पहियों में भरी हुई दवा धो रोकने के लिए भी एक छोटी वाल्वट्यूब नामक रबड़ की नली लगी होती है जिसमें होकर दवा भीतर तो आसकती है पर बाहर नहीं आसकती, गांठ लगी हुई शिक्षा से भी यही प्रयोजन पूरा होता है। यह बाहर के विचार और शक्ति समूह को प्रदूषण तो करती

है पर भीतर के तत्वों का अनावश्यक व्यय नहीं होने देती ।

आचमन से पूर्वशिखा बन्धन इसलिए नहीं होता क्योंकि उस समय त्रिविधि शक्ति का आकर्षण जहाँ जल द्वारा होता है वहाँ मस्तिष्क के मध्य केन्द्र द्वारा भी होता है । इस प्रकार शिखा खुली रहने से दुष्टता लाभ होता है । तत्पश्चात् उसे बाँध दिया जाता है ।

(३) प्राणायाम—सन्ध्या का तीसरा कोष है प्राणायाम अथवा प्राणकर्षण । गायत्री की उत्पत्ति का वर्णन करते हुए पूर्व पृष्ठों में यह बताया जा चुका है कि सृष्टि दो प्रकार की है ।

(१) अह—अर्थात् परमाणुमयी (२) चैतन्य—अर्थात् प्राण मयी । निखिल विश्व में जिस प्रकार परमाणुओं के संयोग वियोग से विविध प्रकार के दृश्य उपस्थित होते रहते हैं उसी प्रकार चैतन्य—प्राण—सत्ता की हलचलें चैतन्य जगत की विविध घटनाएँ घटित होती हैं । जैसे वायु अपने क्षेत्र में सर्वत्र भरी हुई है उसी प्रकार वायु से भी असंख्य गुणा सूक्ष्म चैतन्य प्राण तत्व सर्वत्र व्याप्त है । इस तत्व की न्यूनताधिकता से हमारा मानस क्षेत्र बलवान तथा निर्बल होता है । इस प्राण तत्व को जो जितनी मात्रा में अधिक आकर्षित कर लेता है, धारण कर लेता है, उसकी आन्तरिक स्थिति उतनी ही बलवान होजाती है । आत्म तेज, श्रुता, दृढ़ता, पुरुषार्थ, विशालता, दूरदर्शिता, महानता, सहन शीलता, धैर्य, स्थिरता, सरीखे गुण प्राणशक्ति के परिचायक हैं । जिन में प्राण कम होता है वे शरीर से स्थूल भले ही हों पर डरपोक, दबू भौंपने वाले, कायर, अस्थिर मति, संकीर्ण, अनुदार, स्वार्थी, अपराधी मनोवृत्ति के, घबराने वाले, अधीर, तुच्छ नीच विचारों में ग्रस्त, एवं खंचल मनोवृत्ति के होते हैं । इन दुर्गुणों के होते हुए कोई व्यक्ति महान नहीं बन सकता । इसलिए साधक को प्राण शक्ति अधिक मात्रा में अपने अन्दर धारण करने की आवश्यकता होती है : जिस क्रिया द्वारा विश्व व्यापी प्राण तत्व में

से कौंचकर अधिक मात्रा में प्राण शक्ति को हम अपने अन्दर धारण करते हैं उसे प्राणायाम कहा जाता है ।

प्राणायाम के समय मेरुदंड को विशेष रूप से सावधान होकर सीधा कर लीजिए । क्योंकि मेरुदंड में स्थित इडा, पिंगला और सुषुम्ना नाड़ियों द्वारा प्राण शक्ति का आवागमन होता है और यदि रीढ़ टेढ़ी झुकी हुई रहे तो मूलाधार में स्थित कुण्डलिनी तक प्राण की धारा निर्बाध गति से न पहुँच सकेगी वह प्राणायाम का वास्तविक लाभ न मिल सकेगा ।

प्राणायाम के चार भाग हैं । (१) पूरक (२) अन्तर कुम्भक (३) रैचक (४) बाह्य कुम्भक । वायु को भीतर कौंचने का नाम पूरक, वायु को भीतर रोके रहने का नाम अन्तर कुम्भक, वायु को बाहर निकालने का नाम रैचक और बिना सांस के रहने को, वायु बाहर रोके रहने को बाह्य कुम्भक कहते हैं । इन चारों के लिए गायत्री मंत्र के चार भागों की नियुक्ति की गई है । पूरक के साथ 'ॐ भूर्भुवः', अन्तर कुम्भक के साथ 'तत्सवितुर्वरेण्यं', रैचक के साथ 'भर्गो देवस्य धीमहि', बाह्य कुम्भक के साथ 'धियो यो नः प्रचोदयात्' मंत्र भाग का जप होना चाहिए ।

(अ) स्वस्थ चित्त से बैठिये, मुख को बन्द कर लीजिए । नेत्रों को बन्द या अधमुख रखिए । अब सांस को धीरे धीरे नासिका द्वारा भीतर कौंचना आरंभ कीजिए और 'ॐ भूर्भुवः स्वः' इस मंत्र भाग का मन ही मन उच्चारण करते चलिए । और भावना कीजिए कि " विश्व का भी दुःख नाशक, सुख स्वरूप, ब्रह्म की चैतन्य प्राण शक्ति को मैं नासिका द्वारा आकर्षित कर रहा हूँ । इस भावना और इस मंत्र भाग के साथ धीरे धीरे सांस कौंचिए और जितनी अधिक वायु भीतर भर सकें भर लीजिये ।

(ब) अब वायु को भीतर रोकिए और "तत्सवितुर्वरेण्यं" इस भाग का जप कीजिए साथ ही भावना कीजिए कि "नासिका द्वारा

खींचा हुआ वह प्राण छोड़ है। सूर्य के समाप्त तेजःपूर्ण है। उसका तेज मेरे अंग प्रत्यंग में रोमर में भरा जा रहा है।" इस भावना के साथ पूरक की अपेक्षा आधे समय तक वायु को भीतर रोक रखे।

(स) अब नासिका द्वारा वायु को धीरे २ बाहर निकालना आरंभ कीजिए और "भगो देवस्य धीमहि" इस मंत्र भाग को जपिये तथा भावना कीजिए कि "यह दिव्य प्राण मेरे पापों का नाश करता हुआ विदा हो रहा है।" वायु को निकालने में प्रायः उतना ही समय लगाना चाहिए जितना वायु खींचने में लगाया था।

(द) जब भीतर की सब वायु बाहर निकल जाये तो जितनी देर वायु को भीतर रोक रखा या उतनी ही देर बाहर रोक रखें अर्थात् बिना सांस लिए रहें और 'धियो योनः प्रचोदयात्' इस मंत्र भाग को जपते रहें। साथ ही भावना करें कि "भगवती वेदमाता आद्यशक्ति गायत्री हमारी सद्बुद्धि को जागृत कर रही हैं।"

यह एक प्राणायाम हुआ। अब इसी प्रकार पुनः इन क्रियाओं की पुनरुक्ति करते हुए दूसरा प्राणायाम करें। संख्या में यह पांच प्राणायाम करने चाहिये। जिससे शरीर स्थित प्राण, अपान, व्यान, समान, उदान नामक पांचों प्राणों का उदायाम, प्रस्फुरण और परिमार्जन हो जाता है।

(४) अघमर्षण—अघमर्षण कहते हैं—पाप के नाश करने को। गायत्री की पुण्य भावना के प्रवेश करने से पाप का नाश होता है। प्रकाश के आगमन के साथ अंधकार लुप्त होता है, पुण्य संकल्पों के उद्भूत के साथ साथ ही पापों का संहार भी होता है। बलवृद्धि के साथ साथ निर्बलता का अन्त होता चलता है। प्रह्ला संख्या की बाह्य भावनाएं हमारे अघ का मर्षण करती चलती हैं।

अघमर्षण के लिए दाहिने हाथ पर की हथेली पर जल लेकर उसे दाहिने नथुने के समीप ले जाता चाहिए। समीप का अर्थ है—दो अंगुल

दूर। बाएं हाथ के अंगुठे से बायां नथुना बन्द कर लें और दाहिने नथुने से धीरे धीरे सांस खींचना आरंभ करें। सांस खींचते समय भावना करें कि "गायत्री माता का पुण्य प्रतीक यह जल अपनी दिव्य शक्तियों सहित पापों का संहार करने के लिए सांस के साथ मेरे अन्दर प्रवेश कर रहा है। और भीतर से पापों को, मल्लों को, विकारों को, संहार कर रहा है।"

जब पूरी सांस खींच चुकें तो बायां नथुना खोल दें और दाहिना नथुना अंगुठे से बन्द कर दें और सांस बाहर निकालना आरंभ करें। दाहिनी हथेली पर रखे हुए जल को अब बाएं नथुने के सामने करें और भावना करें कि "नष्ट हुए पापों की लाशों का समूह सांस के साथ बाहर निकल कर इस जल में गिर रहा है।" जब सांस पूरी बाहर निकल जाय तो उस जल को बिना देखे घृणा पूर्वक बाईं ओर पटक देना चाहिए।

अघमर्षण क्रिया में जल को हथेली पर भरते समय 'ॐ भूर्भुवः स्वः', दाहिने नथुने से सांस खींचते समय 'तरसवितुर्वरेण्यं, इतना मंत्र भाग जपना चाहिए और बाएं नथुने से सांस छोड़ते समय 'भगो देवस्य धीमहि' और जल पटकते समय 'धियो योनः प्रचोदयात्' इस मंत्र का उच्चारण करना चाहिए।

यह क्रिया तीन बार करनी चाहिए जिससे काया के, वाणी के और मन के त्रिविधि पापों का संहार हो सके।

(५) न्यास—न्यास कहते हैं धारण करने को। अंग प्रत्यंगों में गायत्री की सतोगुणी शक्ति को धारण करने, स्थापित करने, भरने, ओत प्रोत करने के लिए न्यास किया जाता है। गायत्री के प्रत्येक शब्द का महत्त्वपूर्ण मर्मस्थलों का घनिष्ठ संबंध है। जैसे सितार के अमुक भाग में, अमुक आघात के साथ उंगली का आघात लगाने से अमुक प्रकार अमुक ध्वनिका स्वर निकलते हैं उसी प्रकार शरीर वीणाको संख्याकाल में उंगलियों के सहारे दिव्य भाव से झंझुत किया जाता है।

ऐसा माना जाता है कि स्वभावतः अपवित्र रहने वाले शरीर से देवी सान्निध्य ठीक प्रकार नहीं होसकता इसलिए उसके प्रमुख स्थानों में देवी पवित्रता स्थापित करके उसमें इतनी मात्रा देवी तत्वों की स्थापित करती जाती है कि वह देवी साधना का अधिकारी बन जावे।

न्यास के लिए भिन्न भिन्न उपासना विधियों में अलग अलग विधान है कि किन उंगलियों को काम में लाया जाय। गायत्री की ब्रह्म संख्या में अंगूठा और अनामिका उंगली का प्रयोग प्रयोजनीय ठहराया गया है। अंगूठा और अनामिका उंगली को मिलाकर विभिन्न अंगों का स्पर्श इस भावना से करना चाहिये कि मेरे यह अंग गायत्री शक्ति से पवित्र तथा बलवान हो रहा है। अंग स्पर्श के साथ निम्न प्रकार मंत्रोच्चार करना चाहिये—

ॐ भूर्भुवःस्वः—मूर्धायै

तत्सवितुः—नेत्राभ्यां

धरेण्यं—कर्णाभ्यां

मर्गो—नुखाय

देवस्य—हृदयाय

भिवोयोनः—नाभ्यै

प्रचोदयात्—हस्तपादाभ्यां

यद्य सात अंग शरीर ब्रह्माण्ड के सात लोक

हैं अथवा यों कहिये कि आत्मा ऊपी सविता के सात धावन अश्व हैं। शरीर सप्ताह के सात द्वि हैं। यों साधारणतः दस इन्द्रियां मानी जाती हैं पर गायत्री योग के अन्तर्गत सात इन्द्रियां मानी गई हैं। (१) मूर्धा (मस्तिष्क, मन) (२) नेत्र (३) कर्ण (४) वाणी और रसना (५) हृदय, अन्तःकरण (६) नाभि, जननेन्द्रिय (७) अमण (हाथ पैर) इन सातों में अपवित्रता न रहे, इनके द्वारा कुमार्ग को न अपनाया जाय, अश्विवेक पूर्ण आचरण न हो इस प्रतिरोध के लिए न्यास किया जाता है। इन सात अंगों में मगवती की सात शक्तियां निवास करती हैं उन्हें उपरोक्त न्यास द्वारा जागृत किया जाता है। जागृत हुई मातृकाएं अपने अपने स्थान की रक्षा करती हैं, अवांछनीय तत्वों का संहार करती हैं। इस प्रकार साधक का अन्तः प्रदेश ब्राह्मी शक्ति का सुदृढ़ दुर्ग बन जाता है।

इन पंच कोषों का विनियोग करने के पश्चात्—आचमन, शिखाबन्ध, प्राणायाम, अभ्यर्चन, न्यास से निवृत्त होने के पश्चात् गायत्री का जप और ध्यान करना चाहिये। संख्या तथा रूप में मंत्रोच्चार इस प्रकार करना चाहिये कि ओठ हिलते रहें शब्दोच्चार होता रहे पर निकट बैठा हुआ व्यक्ति उसे सुन न सके।

विघ्न विदारक-अनुष्ठान ।



इयं षड्लोक चिन्तानां विरोधाक्रमणपदाम् ।

कार्यं गायत्र्यनुष्ठानं भयानां वारणाय च ॥

(देव्य षड् श्लोक चिन्तानां) गरीबी, रोग, शोक, निन्ता (विरोधाक्रमणपदां) विरोध, आक्रमण, आपत्तियां (च) और (भयानां) भय इनके (वारणाय) निवारण के लिए (गायत्र्य-नुष्ठानं) गायत्री का अनुष्ठान (कार्य) करना चाहिये ।

जायते स्थितिरस्मात्सामिलाषा मन ईप्सिताः ।

यतः सर्वेऽभि जायन्ते यथाकालं हि पूर्णताम् ॥

(अस्मात्) इस अनुष्ठान से (सा) धृढ (स्थितिः) स्थिति (जायते) पैदा होती है (यतः) जिससे (सर्वे) समस्त (मन ईप्सितः) मनोवांछित (अभिलाषाः) अभिलाषाएं (यथा-कालं) यथा समय (पूर्णता) पूर्णता को (जायन्ते) प्राप्त होती हैं ।

अखण्ड ज्योति



(देश-विशालता में प्रचारित, अखण्ड ज्योति का मासिक-पत्र)

वार्षिक रु० २॥)

सन्तों नदी में स्वर्ग लोक का द्वार ।
इसमंतल को ही स्वर्ग बनाने आई ॥

पक अंक का

सम्पादक—पं० श्रीराम कर्मा आचार्य,

सहा० सम्पादक—प्रो० रामचरण महेन्द्र शर्मा

वर्ष ६

]

मथुरा, १ मई सन् १९४८ ई०

[

अंक

वेदमाता गायत्री की महिमा ।

सारभूतास्तु वेदानां, गुह्योपनिषदो स्मृताः ।

ताभ्यः सारस्तुगायत्री तिस्रो व्याहृतयस्तथा ॥—याज्ञवल्क्यः०

वेदों का सार गुह्य उपनिषद् हैं, उपनिषदों का सार गायत्री तथा तीन व्याहृतियाँ हैं ।

यथा यधु च पुष्पेभ्यः पूर्वा दुग्धाद्रसात्पयः ।

एवं हि सर्व वेदानां गायत्री सारमुच्यते ॥—मनु०

जिस प्रकार पुष्पों का शर्करा, दूध का घी, रसों का दूध सार है, उसी प्रकार समस्त वेदों का सार गायत्री को कहा जाता है ।

गायत्री वेद जननी गायत्री पाप नाशिनी ।

गायत्र्यास्तु परनास्ति दिवि चेह च पावनम् ॥—व्यासः०

गायत्री वेदों की माता है, गायत्री पाप नाश करने वाली है, अतः गायत्री से श्रेष्ठ पुण्यी तथा स्वर्ग में भी प्रविष्ट करने वाला और कोई नहीं है ।